

SEMANA DE LA SALUD 2026

EN SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES, TU SALUD ES LO PRIMERO

2026 LUNES 6 DE ABRIL

11:30 a 13:00 h. Charla "Prevención de enfermedades cardiovasculares y hábitos de vida saludable" impartida por las enfermeras Carmen Álvarez y Carmen Leal. Centro de Salud de Atención Primaria Rosa Luxemburgo (Avda. Aragón s/n)

MARTES 7 DE ABRIL

11 a 13:00 h. Inauguración de la Semana de la Salud.

Mesas informativas de distintas asociaciones y recursos de salud del municipio, educación para la salud, talleres y medicina preventiva a cargo del Centro de Salud V Centenario.

14:00 h. Taller de Prevención de Consumo de Drogas en IES Julio Palacios para el alumnado de 2º ESO. Organiza CTA.

17:30 a 21:00 h. Autobús Donación de Sangre Centro de Trasfusión en C/ Manuel de Falla, junto al velódromo de Alcobendas.

MIÉRCOLES 8 DE ABRIL

9:30 h. Jornada Saludable para el alumnado de 2/3 años de la Escuela Infantil Las Cumbres, a cargo de personal de la sección de Promoción de la Salud.

10:00 h. III Jornada sobre la Enfermedad de Parkinson "Herramientas para ayudar a cuidar al sistema digestivo", con la participación de la doctora Carmen Borrue y la fisioterapeuta Cristina Román. Biblioteca Hospital Universitario Infanta Sofía.

11:30 h. Taller de cocina en el edificio de Igualdad Almudena Grandes para usuarios del CTA.

16:30 h. a 17:30 h. Charla "Manejo de la fiebre en la población infantil" impartida por los pediatras Paula Ferrero y Pablo Roca. Centro de Salud de Atención Primaria Rosa Luxemburgo (Av. Aragón s/n).

16:45 a 20:00 h. Jornada "Miradas compartidas: Un enfoque integral para el acompañamiento en el autismo" organiza Hospital Universitario Infanta Sofía. Salón de actos del Hospital Universitario Infanta Sofía.

JUEVES 9 DE ABRIL

9:00 h. Inauguración Exposición de pintura "Trazos de Vida" iniciativa del Servicio de Oncología y la AECC del Hospital Universitario Infanta Sofía. Obras realizadas por pacientes oncológicos, voluntariado y personal sanitario. Vestíbulo del Hospital Universitario Infanta Sofía.

9:30 h. Jornada Saludable para el alumnado de 2/3 años en la Escuela Infantil El Faro, a cargo de personal de la sección de Promoción de la Salud del Ayuntamiento.

11:00 h. Charla/Conferencia "Sobreviviendo a la primavera en San Sebastián de los Reyes: claves para vencer a la alergia". A cargo de personal del HUIS. Salón de Actos Centro Municipal de Servicios (C/ Federico García Lorca s/n)

12:30 h. Ruta Saludable por San Sebastián de los Reyes para usuarios del CTA.

17:00 h. Clase de Zumba organizada por AECC San Sebastián de los Reyes. Centro Deportivo Viña Fitness.

VIERNES 10 DE ABRIL

9:45 h. Carrera solidaria organizada por ASIÓN en la Escuela Infantil La Locomotora.

11:00 h. Charla/Conferencia "Trastorno de la Conducta Alimenticia, "Señales de alerta y cómo pedir ayuda", a cargo de personal del HUIS en el espacio de Igualdad Almudena Grandes.

SÁBADO 11 DE ABRIL

9:00 a 14:30 h. II Jornadas Pedagógicas "El Dilema del TDAH en el siglo XXI" organizadas por NYMO. Salón de actos Centro Municipal de Servicios (C/ Federico García Lorca s/n)

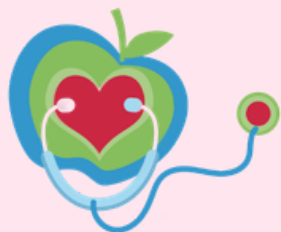
DOMINGO 12 DE ABRIL

11:00 a 13:00 h. Camina por tu salud "Ruta de Senderismo en la Dehesa Boyal", organizada por el Aula de la Naturaleza. Inscripciones en el blog del Centro de Naturaleza Dehesa Boyal, en el apartado de ACTIVIDADES Y EVENTOS.

10:00 a 14:00 h. "Día Saludable", Actividades deportivo-saludables realizadas por las asociaciones del municipio en distintos enclaves*.

MARTES 14 DE ABRIL

9:00 a 14:00 h. La Urgencia Pediátrica va a mi cole. Dirigido al alumnado de 1º y 2º de Primaria del colegio Miguel Delibes. Impartido por el Servicio de Urgencias del HUIS.



SEMANA DE LA SALUD 2026

EN SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES, TU SALUD ES LO PRIMERO

Programación del Día Saludable

"DÍA SALUDABLE" 12 DE ABRIL 2026

YOGA

10:00 a 11:00 h.

Práctica suave y consciente, enfocada en la respiración, la concentración y el bienestar físico y emocional. Cada participante debe llevar esterilla, manta y cojín.

Pérgola del parque de los Arroyos (Av. Navarrodán esquina con Av. Hayedo de Montejo) | Asociación AL-COLAR Y Asociación Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

CHI KUNG / TAI CHI

11:00 a 12:00 h.

La práctica de Chi Kung y Tai Chi mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, favoreciendo la relajación y la respiración consciente. Además, ayuda a reducir el estrés y fortalece el bienestar general de los participantes. Se recomienda ropa cómoda.

Pérgola del parque de los Arroyos (Av. Navarrodán esquina con Av. Hayedo de Montejo) | Asociación Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

ESCRITURA CREATIVA

12:00 a 13:00 h.

Práctica. Crear un espacio de expresión personal a través de la escritura, favoreciendo la creatividad, la reflexión y el bienestar emocional. La actividad propone ejercicios sencillos que invitan a escribir desde la experiencia personal y la imaginación.

Pérgola del parque de los Arroyos (Av. Navarrodán esquina con Av. Hayedo de Montejo) | Asoc. Apoyo Mutuo Incondicional (AMIA)

PILATES

11:00 a 12:00 h.

Educación postural física que tiene como objetivo la corrección de anomalías, eliminación de dolores, así como un estado de relax corporal. Materiales necesarios: esterilla o colchoneta, ropa cómoda y calcetines. Pérgola del parque de los Arroyos (Av. Navarrodán esquina con Av. Hayedo de Montejo) | Cruz Roja Española

MARCHA NÓRDICA

11:00 a 12:30 h.

Actividad guiada por ruta circular, no es necesaria experiencia previa, marcha con bastones por la zona de la dehesa. Materiales necesarios: bastones, ropa cómoda, gorra, agua, protector solar.

Salida del Polideportivo Dehesa Boyal | Asociación Centro Cultural Blas de Otero.

PASEO

11:00 a 14:00 h.

Desde posición defensiva, hacia el interior de la Dehesa Boyal. Inauguración de panel explicativo, con intervención de arqueólogo profesional y caminata con expertos naturistas al interior de la dehesa. Materiales necesarios: ropa cómoda, gorra, calzado adecuado para tierra y senderos, agua, protector solar.

Punto de encuentro en la posición defensiva, camino de entrada al mirador | Asociación Comisión de la Verdad, AMAPACI y Sanse al natural.

TALLER DE PILATES Y ZUMBA

11:00 a 12:15 h.

(sesión de 30 minutos)

Mejorar la salud física y psicológica de nuestros mayores con ejercicios que potencian la movilidad y la autonomía de estas personas, así como su

salud psicológica. Materiales necesarios: esterilla, ropa cómoda, agua.

Exterior del anfiteatro Adolfo Conde Díaz (Av. Navarrodán) | Asociación ACOM

MOVILIDAD ARTICULAR

10:00 a 11:00 h.

Ejercicios de movilidad articular para prevenir lesiones y mejorar la vida.

CEIP Príncipe Felipe | Asociación Cultural ACROSANSE

NEUROPILATES

11:30 a 12:10 h.

El objetivo de esta clase es mejorar la conexión entre el sistema nervioso y el movimiento corporal. Es necesaria ropa cómoda y calcetines.

CEIP Príncipe Felipe | Asoc. Parkinson Alcosse.

YOGA CON PICA

13:00 a 14:00 h.

A través de clases de yoga, meditación y flow dance, conseguimos que las personas se conecten con la calma y reduzcan el estrés a través del movimiento y el control de las fluctuaciones de la mente. Es necesaria esterilla.

CEIP Príncipe Felipe | Asociación Experiencias Yoga es vida.

JUEGOS TRADICIONALES

10:00 a 14:00 h.

Recorrido de pruebas familiares. Es necesaria ropa cómoda, agua, gorra y protector solar.

Parque del Pilar | Asociación Vecinos Fuentesanta

BAILE SOCIAL: SALSA, BACHATA Y RUEDA CUBANA

12:00 a 13:00 h.

Masterclass. Es necesaria ropa cómoda. Parque del Pilar | Asociación Vecinos Fuentesanta